

## **Best Chance Network Dice: Hágase cargo de su vida**

### **Anualmente**

Visite a un médico o una enfermera para que le hagan un examen de senos.

Hágase una mamografía si tiene 40 años o más.

### **Mensualmente**

Hágase un autoexamen de senos. Si usted no sabe cómo examinar sus senos, pídale a su médico o enfermera que le enseñe.

### **Inmediatamente**

Si usted encuentra un bulto, un cambio en la piel, o cualquier otro cambio o pérdida de líquido inusual por su(s) pezón(es), visite a un médico o a una enfermera.

Si usted tiene entre  
47 y 64 años, llame al American Cancer Society al  
1-800-227-2345 y pregunte sobre los requisitos para  
la Best Chance Network



**¡CUÍDESE A SÍ MISMA!  
USTED SE LO MERECE.**



Departamento de Salud  
y Control Ambiental de Carolina del Sur



***Cómo Realizar una  
Guía para el Autoexamen de Senos***

## Autoexamen de los senos

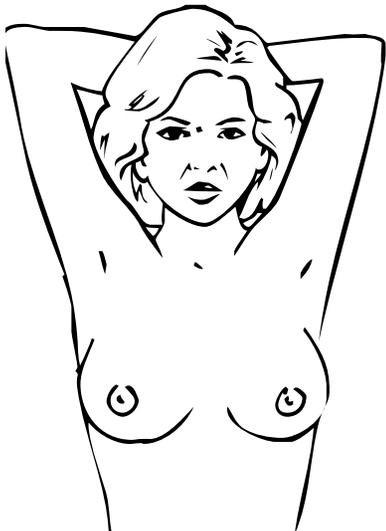
Todas las mujeres deben hacerse un autoexamen de senos una vez al mes. Al palpase los senos, usted puede encontrar un bulto que podría ser cáncer. Esto se llama autoexamen de los senos.

## Cuándo examinarse sus senos

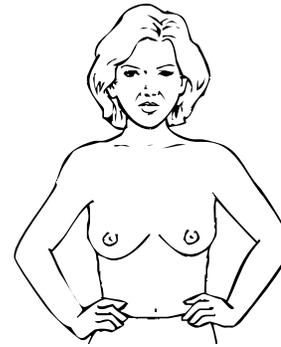
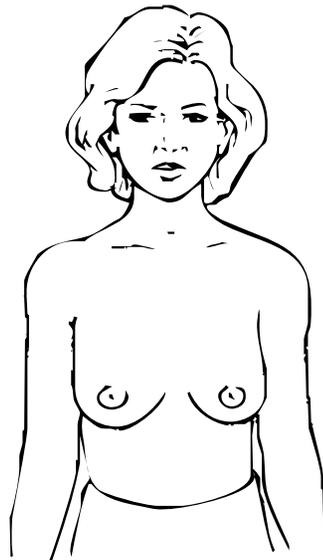
Siempre haga el autoexamen el mismo día de cada mes. El mejor momento para hacerlo es dos o tres días después que termina su período menstrual, cuando sus pechos no le duelan ni estén hinchados. Si usted ya no tiene el período, escoja una fecha, como el primer día del mes.

## Cómo examinarse sus senos

**1.** Quítese la blusa y el sostén y párese delante de un espejo. Si nota que su piel está enrojecida, hinchada o húmeda alrededor de sus pezones, o si la piel parece estar arrugada o descamada, visite inmediatamente a un médico o a una enfermera.



**2.** Coloque las manos detrás de la cabeza y empuje con ellas hacia delante. Mirándose en el espejo, busque algún cambio en la forma de sus senos, incluyendo hoyuelos o sarpullidos.



**3.** Presione firmemente sus caderas con las manos. Inclínese un poco hacia el espejo mientras empuja sus hombros y codos hacia delante. Busque de nuevo cualquier cambio en la forma de sus senos. **Si usted observa algún cambio, ¡visite inmediatamente a un médico o enfermera!**

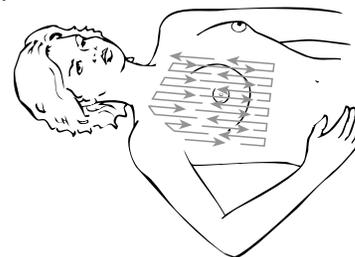
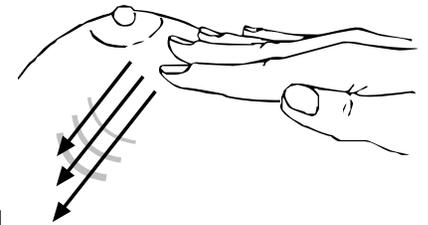
**4.** No apriete su pezón. Algunas mujeres siempre notarán una pérdida de leche o líquido transparente si aprietan. Si el líquido mancha sus pijamas o ropa interior, si es de sangre o tiene olor, **¡visite inmediatamente a un médico o enfermera!**



[Coloque el brazo derecho sobre el hombro. Una almohada doblada.]

**5.** Acuéstese y ponga una toalla o almohada doblada debajo de su hombro derecho. Coloque su mano derecha detrás de la cabeza. Utilice las yemas de los tres dedos del medio de su mano izquierda para palpar su seno derecho. Después que termina, siga con el otro pezón. Usted puede utilizar loción o polvos para examinar mejor la superficie de la piel.

Comenzando en la axila del brazo derecho, presione ligeramente haciendo círculos del tamaño de una moneda de 10 centavos, luego un poco más fuerte, luego profundamente, examinando la zona entre la clavícula y la línea del sostén y desde el costado hacia el centro del pecho.



**Si usted nota un bulto visite inmediatamente a un médico o enfermera.**